

LUN	TOT BODY WORKOUT 9:30 - 10:30	PILATES BASE 10:30 - 11:30	PILATES INTERMEDIO 11:30 - 12:15	ADDOMINALI 12:15 - 12:45	TABATA 12:45 - 13:30	STRETCHING 13:30 - 14:00	YOGA 17:30 - 18:30	PILATES BASE 18:30 - 19:30	TOTAL BODY PILATES FLOW 19:30 - 20:30	PILATES FLOW 20:30 - 21:30
	ACQUAGYM 8:45 - 9:30	ACQUAGYM 9:30 - 10:15	ACQUAWALK 11:15 - 12:00	ACQUABOXE 13:00 - 13:30	ACQUA CIRCUIT 14:00 - 14:45	ACQUAPOLE 19:15 - 19:45	ACQUABOXE 20:30 - 21:00			
	ACQUAGYM 9:00 - 9:45	WALK + BIKE 10:15 - 11:00	ACQUAPOLE 13:30 - 14:00	WALK + GYM 19:45 - 20:30	ACQUAWALK 20:30 - 21:15					

MAR	PILATES INTERMEDIO 9:00-10:00	ZEN-GA 10:00-11:00	ZUMBA 11:00 - 11:45	ADDOMINALI 12:00 - 12:30	CIRCUIT TRAINING 13:00 - 14:00	G.A.G. 17:30 - 18:00	FITNESS FUNZIONALE 18:00 - 19:00	KROSS FIT 19:00 - 20:00	POWER DEFINITION 20:00 - 21:00	ZUMBA 21:00 - 21:45
	ACQUA CIRCUIT 9:00 - 9:45	ACQUASOFT 10:00 - 10:45	ACQUAPOLE 11:00 - 11:30	ACQUAGYM 12:30-13:15	WALK + BIKE 13:15-14:00	ACQUABOXE 15:00 - 15:30	TOTAL BODY 18:30 - 19:30	ACQUAPOLE 19:30 - 20:00	ACQUABOXE 20:00 - 20:30	

MER	RISVEGLIO MUSCOLARE 8:15 - 8:45	AEROSTEP 9:00 - 10:00	PILATES BASE 10:00 - 11:00	PILATES BASE 11:00 - 12:00	YOGA DINAMICO 12:30 - 13:30	G.A.G. 13:30 - 14:00	BODY TONE 16:00 - 17:00	PILATES INTERMEDIO 17:00 - 18:00	STRONG TONE 18:00 - 19:00	PILATES BASE 19:00 - 20:00	PILATES FLOW 20:00 - 21:00	BOXE & FUN 21:00 - 22:00
	WALK + GYM 11:00 - 11:45	ACQUA SPECIAL 12:30 - 13:30	ACQUAPOLE 11:45 - 12:15	ACQUABOXE 13:30 - 14:00	ACQUAGYM 19:00 - 19:45	ACQUAWALK 19:15 - 20:00	HYDROBIKE 20:45 - 21:30	ACQUA GAG 19:15 - 19:45	WALK + BIKE 20:00 - 20:45			

GIO	TABATA 10:00 - 10:45	FITNESS FUNZIONALE 10:45 - 11:30	STRETCHING 11:30 - 12:00	KROSS FIT 12:45 - 13:45	YOGA 15:30 - 16:30	ADDOMINALI 17:00 - 17:30	FITNESS FUNZIONALE 17:30 - 18:30	KROSS FIT 18:30 - 19:30	POWER CARDIO 19:30 - 20:30	ENERGY STEP 20:30 - 21:30
	ACQUAGYM 8:45 - 9:30	ACQUAGYM 9:30 - 10:15	ACQUAWALK 11:15 - 12:00	ACQUAPOLE 12:45 - 13:15	ACQUAWALK 13:15 - 14:00	ACQUA TRAINING 15:00 - 15:45	ACQUAWALK 19:15 - 20:00	HYDROBIKE 20:00 - 20:45	ACQUAGYM 19:30 - 20:15	ACQUAGYM 20:15 - 21:00

VEN	RISVEGLIO MUSCOLARE 8:15 - 8:45	FITNESS FUNZIONALE 8:45 - 9:45	POWER DEFINITION 9:45 - 10:45	YOGA 10:45 - 11:45	ADDOMINALI 12:00 - 12:30	STRETCHING 12:30 - 13:00	CIRCUIT TRAINING 13:00 - 14:00	ZUMBA 14:15 - 15:00	BODY TONE 17:00 - 18:00	TABATA 18:30 - 19:15	PILATES INTERMEDIO 19:30 - 20:30	STRONG by ZUMBA 20:30 - 21:30
	ACQUASOFT 9:45 - 10:30	ACQUASOFT 10:45 - 11:30	ACQUAGYM 13:00 - 13:45	ACQUA TRAINING 13:45 - 14:30	ACQUAGAG 19:15 - 20:00	ACQUAWALK 20:00 - 20:45						

SAB	WEEKENDCLASS 10:00 - 11:00 Fitness	WEEKENDCLASS 11:00 - 12:00 Fitness	
	ACQUAWALK 10:30 - 11:15	ACQUAGYM 12:00 - 12:45	ACQUA CIRCUIT 13:00 - 13:45
	HYDROBIKE 12:15 - 13:00		

DOM	WEEKENDCLASS 10:30 - 11:30 Fitness
	WEEKENDCLASS 10:30 - 11:15 AcquaFitness

LEGENDA CORSI FITNESS:

CARDIOVASCOLARE	TONIFICAZIONE
WELLNESS	INTENSO

LEGENDA CORSI ACQUAFITNESS:

BASSA INTENSITA'	MEDIA INTENSITA'
ALTA INTENSITA'	

Per accedere ai corsi E' **OBBLIGATORIO** aver consegnato il certificato medico di «idoneità all'attività sportiva non agonistica» in corso di validità
 Per le modalità di prenotazione ai corsi i clienti devono attenersi alle "regole e modalità di prenotazione dei corsi" poste sul retro del volantino ed esposte.
 È obbligatorio disdire la lezione secondo le modalità elencate. I corsi si svolgeranno con un minimo di 4 partecipanti.
 La Direzione si riserva il diritto di cambiare il Planning Corsi, orari ed istruttori durante l'anno, dandone preventiva comunicazione